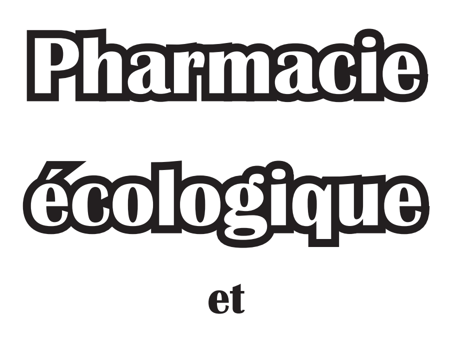
Rachel Frély



et

pharmacie de voyage

Se soigner en toutes circonstances





Introduction

Quelle trousse à pharmacie faut-il prévoir à la maison et quelle trousse d'urgence faut-il emporter en déplacement (lors d'une randonnée, en camping… ou lors d'une escapade à l'étranger) ?

Le bio et l'écologie étant dans l'ère du temps, pourquoi ne pas prendre une trousse écologique ? Surtout que la tendance actuelle est d'être écocitoyen ! Cela n'implique pas de se préoccuper seulement de la couche d'ozone ou des risques nucléaires, mais être écocitoyen, c'est également utiliser au quotidien des produits bios, écologiques et opter pour des gestes verts à la maison, en voyage… pour préserver sa santé et ne pas polluer inutilement la planète.

En quoi consiste cette trousse écologique ?

C'est une trousse qui recèle des trésors de Dame nature. En effet, la nature nous fournit une véritable armoire à pharmacie que l'on redécouvre ces

dernières décennies. La phytothérapie, l'aromathérapie et l'homéopathie intéressent de plus en plus de personnes.

Le boom des médecines naturelles a donné goût aux plantes médicinales qui opèrent un retour en force ces dernières années. Aujourd'hui, leurs vertus sont à nouveau redécouvertes et exploitées au naturel. Les plantes sont employées sous leur forme traditionnelle (décoction, infusion…), mais également sous d'autres formes galéniques (gélules, teinture-mère…), souvent plus faciles d'usage dans le cadre de nos vies modernes.

Côté aromathérapie : les huiles essentielles sont de plus en plus à la mode. Elles sont utilisées seules ou associées. L'association de plusieurs huiles essentielles, choisies en fonction d'un objectif thérapeutique précis, permet d'agir de manière synergique. Ces formules, prêtes à l'emploi, associant différentes huiles essentielles, sont appelées des « complexes ». On en trouve sous forme de spray, de gel, d'inhaleur, dans la composition de produits pour le bain, de certaines gommes adoucissantes, etc.

Côté homéopathie : les chiffres parlent d'eux-mêmes : 16 % des Français déclaraient au début des années 1980 avoir recours au moins occasionnellement à l'homéopathie, ils seraient aujourd'hui plus de 40 % à en prendre.

Que contient cette trousse écologique ?

Elle est remplie de petits granules homéopathiques, d'huiles de plantes médicinales, d'huiles essentielles, de crèmes et pommades bio à base de plantes (à acheter dans le commerce ou à fabriquer soi-même), d'élixirs floraux, de compléments alimentaires, de fleurs de Bach, de sels de Schüssler… et de certains produits comme de la glace, du sel de mer, des légumes et des fruits.

Elle est pratique et respectueuse de l'environnement. Et surtout, ces remèdes naturels obtiennent de bons résultats en préventif comme en curatif, d'ailleurs certaines recettes datent de l'Antiquité ! Ces produits sont efficaces, non toxiques, sans effets secondaires (mais attention à respecter la posologie et à ne pas dépasser les doses prescrites), pas onéreux et biodégradables. Cet ouvrage a pour

but de vous donner une sélection (non exhaustive) des produits naturels, bios et écologiques à avoir à portée de main. Mais ne faites jamais d'automédication sans demander conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.



Chapitre 1

De A à Z, voici les indispensables naturels, bios et écologiques à mettre dans votre armoire à pharmacie ou dans votre trousse de secours

Ampoule, bleu, brûlure, bosse, constipation, coup de chaleur, diarrhée, ecchymose, fatigue, foulure, hématome, engelure, entorse, gerçure, pied d'athlète, mal au dos, mal à la tête, mal des transports, nausée, plaie, poux, tendinite, vomissement… : petite sélection, en préventif et en curatif, des incontournables en phytothérapie, en homéopathie et en aromathérapie.



Ampoules

Une ampoule est une boursouflure bénigne de l'épiderme, une brûlure due à l'échauffement de la peau contre, par exemple, la surface d'une chaussure.

Mon conseil

Évitez de percer l'ampoule.

Ce qu'il vous faut dans votre trousse à pharmacie écologique

- Un antiseptique desséchant.
- Des pansements spécifiques pour ampoule (comme les pansements hydrocolloïdes pour ampoule permettant une cicatrisation rapide. Le plus : ils résistent à l'eau). Vous en trouverez en pharmacie, en parapharmacie ou au rayon pharmacie des grandes et moyennes surfaces (GMS).
- Un gel d'aloès (*Aloe vera* ou *Aloe barbadensis)* : cicatrisant et anti-inflammatoire.

- Une crème au calendula (*Calendula officinalis*) : faites deux applications par jour. Vous en trouverez en boutique bio ou en pharmacie. Vous pouvez aussi la fabriquer vous-même.

Mode d'emploi de la crème au calendula : *faites fondre au bain-marie 150 g de cire émulsifiante dans un récipient en verre. Ajoutez 70 g de glycérine, 80 ml d'eau de source et 75 g de calendula frais (30 g si la plante est sèche). Laissez mijoter trois heures en remuant régulièrement. Filtrez le mélange. Laissez refroidir. Versez cette crème, à l'aide d'une cuillère en bois (surtout pas en inox), dans des petits pots en verre opaque fermant hermétiquement. Vous pouvez conserver cette crème une quinzaine de jours au réfrigérateur.*

- De l'huile de millepertuis (*Hypericum perforatum*) : appliquez sur l'ampoule cette huile antiseptique et cicatrisante, trois fois par jour, pendant 48 heures. Vous en trouverez en boutique bio ou dans certaines pharmacies. Vous pouvez aussi la fabriquer vous-même.

Mode d'emploi de l'huile de millepertuis : *faites macérer 500 g de tiges fleuries fraîches de millepertuis dans un litre d'huile d'olive vierge première pression. Aérez le mélange pendant huit jours, en remuant plusieurs fois par jour. Au bout d'une semaine, fermez hermétiquement la bouteille en verre et stockez-la à la lumière du jour. Au bout de six à huit semaines, stockez-la dans un endroit frais et abrité. Cette huile se conserve deux mois.*

✚ Pour les adeptes de l'homéopathie

❑ *Cantharis*

Posologie : 3 granules en 9 CH, trois fois par jour.

✚ Pour les adeptes de l'aromathérapie

- De l'huile essentielle de lavande (*Lavandula officinalis*) : versez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande sur une gaze et posez cette dernière sur l'ampoule pendant cinq minutes.



Aphte

Les aphtes sont des ulcérations blanchâtres et douloureuses de la langue, des gencives et de la bouche. La plupart d'entre eux disparaissent spontanément au bout d'une dizaine de jours.

Mon conseil

Surveillez si vous ne manquez pas de vitamines (en particulier B6, C). Ces dernières peuvent avoir une responsabilité dans l'apparition des aphtes. Misez sur le foie de veau, le pain complet, les avocats, les légumes secs, les bananes, les poissons, sans oublier les kiwis, les agrumes et le persil (ces derniers aliments sont d'excellentes sources de vitamine C).

Ce qu'il vous faut dans votre trousse à pharmacie écologique

- Une préparation à base de trois teintures-mères : *Calendula, Phytolacca* et *Hydrastis* : à appliquer localement. Vous pouvez la faire faire dans certaines pharmacies.

- Du jus de persil (*Petroselinum crispum*) : en bains de bouche.
- Une infusion de framboisin ou grand basilic (*Ocimum gratissimum*) : en bains de bouche.

Mode d'emploi de cette infusion *: versez une poignée de feuilles de framboisin dans 50 cl d'eau de source frémissante (et non pas bouillante). Laissez infuser dix minutes. Filtrez. Laissez tiédir et ajoutez du bicarbonate de soude. Utilisez cette infusion en bains de bouche, deux fois par jour.*

- Du sel marin : pour la cicatrisation des aphtes.

Mode d'emploi *: diluez une demi-cuillère à café de sel de mer dans 15 cl d'eau de source tiède et rincez la bouche avec ce mélange.*

- Une décoction de sauge officinale (*Salvia officinalis*) : en bains de bouche.

Mode d'emploi de cette décoction *: versez 15 g de feuilles de sauge dans un litre d'eau de source froide, faites bouillir cinq minutes. Otez du feu et laissez infuser cinq minutes. Filtrez. Utilisez cette décoction en bains de bouche, deux fois par jour.*

- De l'alcoolat de propolis : badigeonnez l'aphte avec un coton-tige imbibé de ce produit. Vous pouvez l'acheter tout prêt ou le fabriquer vous-même.

Mode d'emploi de l'alcoolat de propolis : *mettez plusieurs petits morceaux de propolis dans un flacon. Ajoutez-y de l'alcool à 60°, jusqu'à ce que son niveau soit à peu près trois fois celui de la propolis. Laissez macérer quelques semaines en agitant de temps en temps. Puis, filtrez dans un filtre à café. Cet alcoolat se conserve un bon mois dans un endroit frais et aéré.*

- De la teinture mère de calendula (*Calendula officinalis*) : badigeonnez l'aphte avec un coton-tige imbibé de cette teinture.

- Du basilic (*Ocimum basilicum*) : en bains de bouche. Vous pouvez aussi mâcher des feuilles crues.

Mode d'emploi de la décoction de basilic : *versez 100 g de basilic dans un litre d'eau de source froide. Portez à ébullition jusqu'à ce que le mélange réduise d'un tiers. Retirez du feu.* ➥

Laissez infuser une dizaine de minutes. Filtrez. Utilisez cette décoction en bain de bouche, deux à trois fois par jour.

- De l'argile verte : en bains de bouche.

Mode d'emploi *: diluez une cuillère à café d'argile verte dans de l'eau de source. Faites des bains de bouche avec cette préparation, deux fois par jour.*

✚ Pour les adeptes de l'homéopathie

❑ *Mercurius corrosivus*

Posologie : 5 granules en 5 CH, toutes les deux heures, pendant 48 heures.

Ajoutez

❑ *Borax :* si les aphtes saignent au contact.

❑ *Arsenicum album* : si les aphtes sont calmés au contact du chaud.

❑ *Mercurius solubilis* : pour des aphtes avec salivation abondante et mauvaise haleine.

✚ Pour les adeptes de l'aromathérapie

De l'huile essentielle de melaleuca ou arbre



Table des matières